

# Satipatthana-mula:

der Urtext von den Grundlagen der Achtsamkeit

Satipatthana-mula: der Urtext von den Grundlagen der Achtsamkeit

von pamokkha

Version 1.0: 24.08.2016

# INHALTSVERZEICHNIS

# 1. Einleitung

Der Ehrwürdige Sujato, ein australischer Bhikkhu, arbeitet auf dem Gebiet der frühbuddhistischen Texte, um sie in ihrem komparativen und historischen Kontext zu untersuchen. In seiner Schrift *History of Mindfulness*[1] hat er die *Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthana-sutta)* und dessen Entstehungsgeschichte untersucht.

Den so rekonstruierten Text nennt er *Satipatthana-mula*.[2] Mula hat die Bedeutung von ‚Wurzel' und so bedeutet es *Urtext von den Grundlagen der Achtsamkeit*. Ich habe diesen Text hier unkommentiert aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.

---

[1] (Sujato, 2012)
[2] (Sujato, 2012, S. 310-314)

# 2. Übersetzung des Satipatthana-mula

## 2.1 Sutta-Einleitung

Dies ist der Pfad der Konzentration, Mönche und Nonnen, für die Läuterung der Wesen, für das Überwinden von Kummer und Wehklage, für das Beenden körperlichen und geistigen Leidens, für das Verstehen des Weges und für das Bezeugen von nibbana: das ist, die vier satipatthana. Welche vier?

## 2.2 Definition

Hier verweilt ein Mönch oder Nonne innerlich einen Körper im Körper betrachtend, verweilt äußerlich einen Körper im Körper betrachtend, verweilt innerlich und äußerlich einen Körper im Körper betrachtend – unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Zuneigung und Abneigung für die Welt. Er verweilt innerlich ein Gefühl in den Gefühlen betrachtend, verweilt äußerlich ein Gefühl in den Gefühlen betrachtend, verweilt innerlich und äußerlich ein Gefühl in den Gefühlen betrachtend – unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Zuneigung und Abneigung für die Welt. Er verweilt innerlich ein Gemüt in den Gemütern betrachtend, verweilt äußerlich ein Gemüt in den Gemütern betrachtend, verweilt innerlich und äußerlich ein Gemüt in den Gemütern betrachtend – unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Zuneigung und Abneigung für die Welt. Er verweilt innerlich ein dhamma in den dhamma betrachtend, verweilt äußerlich ein dhamma in den dhamma betrachtend, verweilt innerlich und äußerlich ein dhamma in den dhamma betrachtend – unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Zuneigung und Abneigung für die Welt.

## 2.3 Körperbetrachtung

Und wie verweilt, ihr Mönche und Nonnen, ein Mönch oder Nonne einen Körper im Körper betrachtend?

### 2.3.1 Anatomie

Hier untersucht ein Mönch oder eine Nonne diesen Körper von den Sohlen aufwärts und den Haaren abwärts, von Haut umfasst und voll mit unterschiedlichen Unreinheiten so: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Milz, Lunge, Zwerchfell, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Spucke, Rotz, Gelenkflüssigkeit und Urin‛. Gleich so, als wäre da ein Beutel mit einer Öffnung an beiden Enden, gefüllt mit unterschiedlichen Sorten an Körnern, wie Bergreis, roter Reis, Mungobohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit scharfem Auge würde ihn öffnen und wie folgt untersuchen:

‚Dies ist Bergreis, dies ist roter Reis, dies sind Mungobohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse, dies ist weißer Reis‛. In der gleichen Weise untersucht ein Mönch oder Nonne diesen Körper von den Sohlen aufwärts und den Haaren abwärts, von Haut umfasst und voll mit unterschiedlichen Unreinheiten so: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Milz, Lunge, Zwerchfell, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Spucke, Rotz, Gelenkflüssigkeit und Urin‛.

Die Achtsamkeit auf den Körper ist fest gegründet für Wissen und Einsicht. Man verweilt unabhängig, nach nichts in der Welt greifend. So verweilt ein Mönch oder Nonne einen Körper im Körper betrachtend.

## 2.4 Gefühlsbetrachtung

Und weiter, ihr Mönche und Nonnen, wie verweilt ein Mönch oder Nonne ein Gefühl in den Gefühlen betrachtend?

Hier, beim Empfinden eines angenehmen Gefühls versteht ein Mönch oder Nonne: ‚Ich empfinde ein angenehmes Gefühl‛. Beim Empfinden eines unangenehmen Gefühls versteht er: ‚Ich empfinde ein unangenehmes Gefühl‛. Beim Empfinden eines weder angenehmen noch unangenehmen Gefühls versteht er: ‚Ich empfinde ein weder angenehmes noch unangenehmes Gefühl‛.

Beim Empfinden eines angenehmen fleischlichen Gefühls versteht er: ’Ich empfinde ein angenehmes fleischliches Gefühl’. Beim Empfinden eines angenehmen geistigen Gefühls versteht er: ‚Ich empfinde ein angenehmes geistiges Gefühl‛.

Beim Empfinden eines unangenehmen fleischlichen Gefühls versteht er: ‛Ich empfinde ein unangenehmes fleischliches Gefühl’. Beim Empfinden eines unangenehmen geistigen Gefühls versteht er: ‚Ich empfinde ein unangenehmes geistiges Gefühl‛.

Beim Empfinden eines weder angenehmen noch unangenehmen fleischlichen Gefühls versteht er: ‛Ich empfinde ein weder angenehmes noch unangenehmes fleischliches Gefühl’. Beim Empfinden eines weder angenehmen noch unangenehmen geistigen Gefühls versteht er: ‚Ich empfinde ein weder angenehmes noch unangenehmes geistiges Gefühl‛.

Die Achtsamkeit auf die Gefühle ist fest gegründet für Wissen und Einsicht. Man verweilt unabhängig, nach nichts in der Welt greifend. So verweilt ein Mönch oder Nonne ein Gefühl in den Gefühlen betrachtend.

## 2.5 Gemütsbetrachtung

Und weiter, ihr Mönche und Nonnen, wie verweilt ein Mönch oder Nonne ein Gemüt in den Gemütern betrachtend?

Hier versteht ein Mönch oder Nonne ein Gemüt mit Begierde als ‚Gemüt mit Begierde‵. Er versteht ein Gemüt ohne Begierde als ‚Gemüt ohne Begierde‵.

Er versteht ein Gemüt mit Zorn als ‚Gemüt mit Zorn‵. Er versteht ein Gemüt ohne Zorn als ‚Gemüt ohne Zorn‵.

Er versteht ein Gemüt mit Verblendung als ‚Gemüt mit Verblendung‵. Er versteht ein Gemüt ohne Verblendung als ‚Gemüt ohne Verblendung‵.

Er versteht ein zusammengezogenes Gemüt als ‚zusammengezogenes Gemüt‵. Er versteht ein zerstreutes Gemüt als ‚zerstreutes Gemüt‵.

Er versteht ein offenes Gemüt als ‚offenes Gemüt‵. Er versteht ein enges Gemüt als ‚enges Gemüt‵.

Er versteht ein übertreffbares Gemüt als ‚übertreffbares Gemüt‵. Er versteht ein unübertreffbares Gemüt als ‚unübertreffbares Gemüt‵.

Er versteht ein Gemüt in samadhi als ‚Gemüt in samadhi‵. Er versteht ein Gemüt nicht in samadhi als ‚Gemüt nicht in samadhi‵.

Er versteht ein befreites Gemüt als ‚befreites Gemüt ‵. Er versteht ein unbefreites Gemüt als ‚unbefreites Gemüt‵.

Die Achtsamkeit auf die Gemüter ist fest gegründet für Wissen und Einsicht. Man verweilt unabhängig, nach nichts in der Welt greifend. So verweilt ein Mönch oder Nonne ein Gemüt in den Gemütern betrachtend.

## 2.6 Dhammabetrachtung

Und weiter, ihr Mönche und Nonnen, wie verweilt ein Mönch oder Nonne ein dhamma in den dhamma betrachtend?

### 2.6.1 Hindernisse

Hier, wenn sinnliches Begehren in ihm ist, versteht ein Mönch oder Nonne: ‘Es ist sinnliches Begehren in mir’. Wenn sinnliches Begehren nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein sinnliches Begehren in mir‵. Und er versteht, wie das Aufsteigen von unaufgestiegenem sinnlichem Be-

gehren entsteht. Und er versteht, wie das Überwinden von aufgestiegenem sinnlichem Begehren entsteht. Und er versteht, wie das zukünftige Nicht-Aufsteigen von unaufgestiegenem sinnlichem Begehren entsteht.

Wenn Übelwollen in ihm ist, versteht er: 'Es ist Übelwollen in mir'. Wenn Übelwollen nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein Übelwollen in mir'. Und er versteht, wie das Aufsteigen von unaufgestiegenem Übelwollen entsteht. Und er versteht, wie das Überwinden von aufgestiegenem Übelwollen entsteht. Und er versteht, wie das zukünftige Nicht-Aufsteigen von unaufgestiegenem Übelwollen entsteht.

Wenn Dumpfheit und Mattheit in ihm ist, versteht er: 'Es ist Dumpfheit und Mattheit in mir'. Wenn Dumpfheit und Mattheit nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist keine Dumpfheit und Mattheit in mir'. Und er versteht, wie das Aufsteigen von unaufgestiegener Dumpfheit und Mattheit entsteht. Und er versteht, wie das Überwinden von aufgestiegener Dumpfheit und Mattheit entsteht. Und er versteht, wie das zukünftige Nicht-Aufsteigen von unaufgestiegener Dumpfheit und Mattheit entsteht.

Wenn Aufgeregtheit und Gewissensunruhe in ihm ist, versteht er: 'Es ist Aufgeregtheit und Gewissensunruhe in mir'. Wenn Aufgeregtheit und Gewissensunruhe nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe in mir'. Und er versteht, wie das Aufsteigen von unaufgestiegener Aufgeregtheit und Gewissensunruhe entsteht. Und er versteht, wie das Überwinden von aufgestiegener Aufgeregtheit und Gewissensunruhe entsteht. Und er versteht, wie das zukünftige Nicht-Aufsteigen von unaufgestiegener Aufgeregtheit und Gewissensunruhe entsteht.

Wenn Zweifel in ihm ist, versteht er: 'Es ist Zweifel in mir'. Wenn Zweifel nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein Zweifel in mir'. Und er versteht, wie das Aufsteigen von unaufgestiegenem Zweifel entsteht. Und er versteht, wie das Überwinden von aufgestiegenem Zweifel entsteht. Und er versteht, wie das zukünftige Nicht-Aufsteigen von unaufgestiegenem Zweifel entsteht.

### 2.6.2 Erwachensfaktoren

Wenn der Erwachensfaktor Achtsamkeit in ihm ist, versteht er: 'Es ist der Erwachensfaktor Achtsamkeit in mir'. Wenn der Erwachensfaktor Achtsamkeit nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein Erwachensfaktor Achtsamkeit in mir'. Und er versteht, wie das Aufsteigen des unaufgestiegenen Erwachensfaktors Achtsamkeit entsteht. Und er versteht, wie durch Entfaltung der aufgestiegene Erwachensfaktor Achtsamkeit vervollkommnet wird.

Wenn der Erwachensfaktor Wirklichkeitsergründung in ihm ist, versteht er: ‵Es ist der Erwachensfaktor Wirklichkeitsergründung in mir‵. Wenn der Erwachensfaktor Wirklichkeitsergründung nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein Erwachensfaktor Wirklichkeitsergründung in mir‵. Und er versteht, wie das Aufsteigen des unaufgestiegenen Erwachensfaktors Wirklichkeitsergründung entsteht. Und er versteht, wie durch Entfaltung der aufgestiegene Erwachensfaktor Wirklichkeitsergründung vervollkommnet wird.

Wenn der Erwachensfaktor Willenskraft in ihm ist, versteht er: ‵Es ist der Erwachensfaktor Willenskraft in mir‵. Wenn der Erwachensfaktor Willenskraft nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein Erwachensfaktor Willenskraft in mir‵. Und er versteht, wie das Aufsteigen des unaufgestiegenen Erwachensfaktors Willenskraft entsteht. Und er versteht, wie durch Entfaltung der aufgestiegene Erwachensfaktor Willenskraft vervollkommnet wird.

Wenn der Erwachensfaktor Verzückung in ihm ist, versteht er: ‵Es ist der Erwachensfaktor Verzückung in mir‵. Wenn der Erwachensfaktor Verzückung nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein Erwachensfaktor Verzückung in mir‵. Und er versteht, wie das Aufsteigen des unaufgestiegenen Erwachensfaktors Verzückung entsteht. Und er versteht, wie durch Entfaltung der aufgestiegene Erwachensfaktor Verzückung vervollkommnet wird.

Wenn der Erwachensfaktor Gestilltheit in ihm ist, versteht er: ‵Es ist der Erwachensfaktor Gestilltheit in mir‵. Wenn der Erwachensfaktor Gestilltheit nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein Erwachensfaktor Gestilltheit in mir‵. Und er versteht, wie das Aufsteigen des unaufgestiegenen Erwachensfaktors Gestilltheit entsteht. Und er versteht, wie durch Entfaltung der aufgestiegene Erwachensfaktor Gestilltheit vervollkommnet wird.

Wenn der Erwachensfaktor samadhi in ihm ist, versteht er: ‵Es ist der Erwachensfaktor samadhi in mir‵. Wenn der Erwachensfaktor samadhi nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein Erwachensfaktor samadhi in mir‵. Und er versteht, wie das Aufsteigen des unaufgestiegenen Erwachensfaktors samadhi entsteht. Und er versteht, wie durch Entfaltung der aufgestiegene Erwachensfaktor samadhi vervollkommnet wird.

Wenn der Erwachensfaktor Gleichmut in ihm ist, versteht er: ‵Es ist der Erwachensfaktor Gleichmut in mir‵. Wenn der Erwachensfaktor Gleichmut nicht in ihm ist, versteht er: ‚Es ist kein Erwachensfaktor Gleichmut in mir‵. Und er versteht, wie das Aufsteigen des unaufgestiegenen Erwachensfaktors Gleichmut entsteht. Und er versteht, wie durch Entfaltung der aufgestiegene Erwachensfaktor Gleichmut vervollkommnet wird.

Die Achtsamkeit auf die dhamma ist fest gegründet für Wissen und Einsicht. Man verweilt unabhängig, nach nichts in der Welt greifend. So verweilt ein Mönch oder Nonne ein dhamma in den dhamma betrachtend.

Dies ist der Pfad der Konzentration, Mönche und Nonnen, für die Läuterung der Wesen, für das Überwinden von Kummer und Wehklage, für das Beenden körperlichen und geistigen Leidens, für das Verstehen des Weges und für das Bezeugen von nibbana: das ist, die vier satipatthana.

*Ende der Lehrrede*

## Literaturverzeichnis

Sujato, B. (2012). *A History of Mindfulness: How insight worsted tranquillity in the Satipaṭṭhāna Sutta.* Santipada.